

Календарный учебный график

Детского объединения «Современный танец «SNAP». Эволюция», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Воскресенье

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория, практика	2	Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие. Введение в программу. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
2.				Теория, практика	2	Основы партерной гимнастики (parterre). Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития ТЗ сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
3.				Теория, практика	2	Правила выполнения комбинаций упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
4.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
5.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
6.				Практика	2	Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
7.				Практика	2	Выполнение упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
8.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения

9.				Теория, практика	2	Современный танец. Вводное занятие. Беседа на тему «Формирование и развитие современной хореографии». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных ранее.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, наблюдени е
10.				Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для разогрева стоп и коленных суставов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
11.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для головы и шейных позвонков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
12.				Практика	2	Выполнение: комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
13.				Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
14.				Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
15.				Практика	2	Выполнение: комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
16.				Практика	2	Выполнение: комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
17.				Практика	2	Выполнение: комбинации упражнений для позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольн ые упражнени я
18.				Практика	2	Кросс. Перемещение в пространстве. Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
19.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: батманы.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
20.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

21.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контроль ные упражнения
22.				Теория, практика	2	Физический партнеринг. Физические и психологические принципы работы с партнером (готовность к движению, безопасность, осознание взаимных целей). Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с весом партнера.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
23.				Теория, практика	2	Физические и психологические принципы работы с партнером. Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с центром тяжести.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
24.				Практика	2	Выполнение упражнений в паре: прием и отдача веса партнеру.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
25.				Практика	2	Выполнение упражнений в паре: упражнения на отяжку.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
26.				Практика	2	Выполнение упражнений в паре: на столкновение и упор.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контроль ные упражнения
27.				Теория, практика	2	Элементы восточной гимнастики (йоги). Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
28.				Теория, практика	2	Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
29.				Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Адхо мукха шавасана – поза собаки мордой вниз. Медитация – расслабление, релаксация.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
30.				Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Баддха конасана – поза бабочки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
31.				Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Прасарита падоттанасана – руки к ногам. Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контроль ные упражнения

32.			Практика	2	Творческая импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
33.			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольное задание
34.			Теория	2	Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
35.			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность). Создание сценического образа. Выполнение ТХД, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
36.			Теория, практика	2	Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
37.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
38.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
39.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
40.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
41.			Теория, практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
42.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
43.			Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

44.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
45.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
46.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
47.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
48.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
49.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью. Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
50.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
51.				Практика	2	Выполнение ТХД, отработка элементов (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
52.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов; работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
53.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов. Рисунок танца. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
56.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов, наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

57.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность. Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения в композиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
62.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Выразительность и эмоциональность в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
65.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Рабочие репетиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
69.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

70.				Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
72.				Практика	2	Итоговое занятие. Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Зачёт

